comer & nutrir
educar

Guia de orientações alimentares para o Agente Comunitário de Saúde



Ana Carolina dos Santos Anjos
Gustavo Rêgo Muller de Campos Dantas
Renata de Oliveira Cartaxo

Atena
Editora
Ano 2023

comer & nutrir educar

Guia de orientações alimentares para o

Agente Comunitário de Saúde

Ana Carolina dos Santos Anjos
Gustavo Rêgo Muller de Campos Dantas
Renata de Oliveira Cartaxo

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

GOVERNO DO ESTADO
Pernambuco
JUNTOS, FAZEMOS MAIS.

VII GERES

Editora chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Editora executiva
Natalia Oliveira
Assistente editorial
Flávia Roberta Barão
Bibliotecária
Janaina Ramos

2023 *by Atena Editora*

Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco

Guia de orientações alimentares para agentes comunitários de saúde

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Autores: Ana Carolina dos Santos Anjos
Gustavo Rêgo Muller de Campos Dantas
Renata de Oliveira Cartaxo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A599 Anjos, Ana Carolina dos Santos
Guia de orientações alimentares para agentes comunitários de saúde / Ana Carolina dos Santos Anjos, Gustavo Rêgo Muller de Campos Dantas, Renata de Oliveira Cartaxo. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-1023-2
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.232232202

1. Promoção da saúde. I. Anjos, Ana Carolina dos Santos. II. Dantas, Gustavo Rêgo Muller de Campos. III. Cartaxo, Renata de Oliveira. IV. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce,* ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

COMER, NUTRIR & EDUCAR

Guia de orientações alimentares para o agente comunitário de saúde.

Salgueiro – Pernambuco, 2021.

Ana Carolina dos Santos Anjos
Residente em Saúde Coletiva com ênfase em Gestão de Redes de Saúde pela Escola de Governo em Saúde Pública de Pernambuco – ESPPE
Especialista em Segurança Alimentar e Controle de Qualidade Nutricional pela Faculdade Juazeiro do Norte - FJN
Nutricionista pela Faculdade Juazeiro do Norte - FJN

Gustavo Rêgo Muller de Campos Dantas
Sanitarista na Diretoria Geral de Educação na Saúde da Secretaria Executiva de Gestão do Trabalho e Educação na Saúde - SES/PE
Mestre em Educação Profissional em Saúde pela Escola Politécnica em Saúde Joaquim Venâncio - FIOCRUZ – RJ
Sanitarista formado pela Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva do Instituto de Estudos em Saúde Coletiva – UFRJ
Nutricionista pela Universidade Federal Fluminense – UFF

Renata de Oliveira Cartaxo
Professora da Universidade de Pernambuco - UPE
Doutoranda em Ciências da Saúde pelo Centro Universitário FMABC
Mestre em Saúde Coletiva e Gestão Hospitalar pela Universidade Gama Filho - UGF
Especialista em nutrição, saúde e educação pela Faculdade do Norte do Paraná - FACNORTE
Cirurgiã Dentista pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB

comer & nutrir
educar

“

Os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) possuem uma relação próxima com alimentação e nutrição desde a sua origem, que condicionava-os a realizar ações sociais para saciar a fome de pobres e desnutridos através da Pastoral da Criança. Ademais, os ACS tornaram-se protagonistas frente a educação em saúde por exercerem a função de mediar informações com objetivo de prevenir doenças e promover maior qualidade de vida da população. Portanto, o incentivo a alimentação saudável configura um tema relevante na atividade de rotina desses profissionais ao qual deve ser mediada por fontes e referências corretas. O presente Guia é um instrumento norteador que facilitará a pesquisa dos Agentes Comunitários de Saúde diante da demanda específica do seu território.

APRESENTAÇÃO

O Guia Comer, Nutrir & Educar nasceu com o objetivo de orientar o Agente Comunitário de Saúde em relação as informações que podem ser fornecidas no campo de alimentação e nutrição para a população.

Tendo em vista que o Agente Comunitário de Saúde é responsável pela educação e promoção de saúde nas visitas domiciliares e que o território detém de diversos diagnósticos que necessitam de ajuste na alimentação, a cartilha contém orientações nutricionais para dar suporte a este profissional no seu exercício de atuação.

O Agente Comunitário de Saúde terá a possibilidade de consultar múltiplas formas de fornecer o incentivo à alimentação saudável e adequar sua forma de educação de acordo com a demanda do indivíduo, sempre reforçando a necessidade do acompanhamento com o profissional nutricionista.

O material tem como referência os principais produtos lançados pelo Ministério da Saúde, como por exemplo, os Guias Alimentares de Saúde e outras bases teóricas do campo de alimentação e nutrição.

A construção desse guia é um produto final do Trabalho de Conclusão de Residência da nutricionista, especialista em segurança alimentar e residente em saúde coletiva com ênfase em Gestão de Redes de Saúde, Ana Carolina dos Santos Anjos, sob orientação do nutricionista, sanitarista, mestre em educação profissional, Gustavo Rêgo Muller de Campos Dantas e apoio da doutoranda em ciências da saúde, Renata de Oliveira Cartaxo. Ele foi construído e partilhado com os Agentes Comunitários de Saúde da Unidade Básica de Saúde Cohab de Salgueiro-Pernambuco, local piloto do Projeto Comer, Nutrir & Educar.

ORIGEM DO NOME
COMER, NUTRIR & EDUCAR

O Projeto e Guia Comer, Nutrir & Educar obteve esse nome através de associações e reflexões dentro dos termos da nutrição na saúde coletiva e do trabalho dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS).

O ato de "comer" é muitas vezes relacionado ao de saciar a fome e é oportuno quando falamos da população que está em vulnerabilidade social e sofre de insegurança alimentar. Essa condição é imersa em vários territórios do nosso país e presente como forte determinante social da saúde e nutrição. Quando o indivíduo não tem renda e, por consequência, vive em condições de miséria, o acesso ao alimento torna-se difícil e ao mesmo tempo desejado. O ato de comer, neste aspecto, refere-se a apenas saciar a sua necessidade física.

A expressão "nutrir" é estabelecida pela disposição que os alimentos tem em fornecer alguma substância química para nossa saúde física e mental. Neste sentido, a nutrição é algo em consonância com a alimentação, entretanto, para realizar uma nutrição adequada para nosso corpo são necessárias boas escolhas alimentares e, dessa forma, torna-se essencial a educação nutricional.

Quanto a "Educar", de acordo com o educador Paulo Freire, a palavra não se refere apenas a transmitir conhecimento, mas a adequar as possibilidades para a sua própria produção. Neste aspecto, os Agentes Comunitários de Saúde por meio do seu exercício de profissão permeiam a escuta qualificada moldando suas orientações (inclusive, orientação alimentares) de acordo com a realidade de cada família.

AGRADECIMENTOS

O Projeto e Guia Comer, Nutrir & Educar contou com vários atores durante a construção do processo teórico-prático, tendo destaque para a VII Gerência Regional de Saúde, principal local da minha prática como Residente, lugar que demonstrou acolhida a proposta do Projeto desde do princípio e não mediu esforços em favorecer o acontecimento do mesmo.

Minha gratidão, em especial, aos Agentes Comunitários de Saúde da Unidade Básica de Saúde da Cohab: Ana, Aparecida, Cícera, Elisabete, Francisca, Iara, Léia, Geanne e Mileide, que mostraram amor, interesse, apoio e disposição em contribuir com o desenvolvimento do Projeto, estando presentes em todos os encontros e agregando na troca de conhecimentos necessária para o desenrolar do trabalho. Sem elas, não haveria resultado positivo.

Estendo esses votos de agradecimento para o orientador Gustavo, ao qual conduziu reuniões para alinhamento do Trabalho de Conclusão de Residência, pontuando interferências necessárias para o enriquecimento do começo ao fim deste Projeto de Intervenção. Ainda destaco a facilidade de acesso e comunicação com o mesmo, apesar da distância física, mediou contato e se fez presente de diversas formas.

Menciono ainda, Renata Cartaxo, professora de metodologia da Residência, que integrou boas orientações e ideias para a escrita e a prática do Projeto Comer, Nutrir & Educar. Mostrou-se atenta, acolhedora e generosa. O meu irmão, Vitor, que atendeu solicitações para criação de design de imagens; a minha mãe, que ensinou o valor do altruísmo; a Orientadora Clínica Pedagógica; a Escola de Governo em Saúde Pública de Pernambuco - ESPPE e a Secretaria Municipal de Saúde de Salgueiro/PE.

Com carinho,
Ana Carolina dos Santos Anjos
Autora do Projeto Comer, Nutrir & Educar.

comer & nutrir
educar

SUMÁRIO

1 Segurança Alimentar

comer & nutrir educar

Conceitos importantes sobre
Segurança Alimentar e Nutricional

• O que é?

Todo mundo tem direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Isso é Segurança Alimentar e Nutricional. Ela deve ser totalmente baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Esse é um direito do brasileiro: se alimentar devidamente, respeitando particularidades e características culturais de cada região.

• Qual é o objetivo?

Combater a fome e desnutrição, entre outros problemas relacionados a miséria do nosso país.

• O que diz a lei?

A Lei do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) bem como o Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA), determinam que o poder público (governo federal, estadual e municipal) deve fornecer políticas e condições para que todos os seres humanos vivam com dignidade na sociedade.

• Como acontece?

Diversos Programas do Governo devem adotar ações que se façam necessárias para promover e garantir segurança alimentar e nutricional, ou seja, a alimentação suficiente e de qualidade para todos.

> **Todo cidadão brasileiro tem direito a alimentação. Essa garantia está prevista no artigo 6º da Constituição Federal.**



Conceitos importantes sobre

Insegurança Alimentar e Nutricional

• O que é?

Insegurança alimentar é a dificuldade de acesso a alimentação adequada. São casos de pessoas ou famílias em vulnerabilidade social e que, portanto, vivem em situação de fome, desnutrição ou outras doenças associadas a má alimentação. Além disso, abrange ainda a produção precária de alimentos, a imposição da alimentação que não respeita a cultura do local e/ou seus preços abusivos.

• Como identificar na microárea?

A Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (Ebia) classifica o problema em três níveis:

1. **Insegurança alimentar leve:** quando há receio de passar fome em um futuro próximo;
2. **Insegurança alimentar moderada:** quando há restrição na quantidade de comida para a família;
3. **Insegurança alimentar grave:** nos casos da falta de alimento na mesa.

• O que fazer?

O Agente Comunitário de Saúde, com apoio do coordenador da Unidade Básica de Saúde, pode conduzir o indivíduo ou a identificação da situação ao Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) do município. A equipe visitará o local para realizar o parecer social, em seguida, tomará os protocolos para liberação de cesta básica ou outros recursos que se julguem necessários para o caso.

• SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL (Salgueiro-PE)

A Secretaria de Desenvolvimento Social tem como objetivo principal prover assistência social a indivíduos ou famílias em situação de risco. Para isso, o órgão realiza diversas atividades em parceria com as três esferas de governo (municipal, estadual e federal) buscando promover cidadania as comunidades brasileiras.

Contato:

- Av. Aurora de Carvalho Rosa, 1820, Santo Antônio
- Fones: (87) 3871 7089
- (87) 3871 7090 (Bolsa Família)
- Email: desenvolvimentosocial@salgueiro.pe.gov.br
- Horário de atendimento: 7h30 às 13h30.

• CREAS (Salgueiro-PE)

O Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) de Salgueiro é uma unidade que oferta trabalho social especializado a famílias e indivíduos em situação de risco pessoal ou social, **por violação de direitos.**

Contato:

- Rua São Pedro, 235 [Estação do Forró], Nossa Sra. Aparecida
- Fones:(87) 3871-3871 7091
- (87) 98804 2126 (Whatsapp)
- Email: creas@salgueiro.pe.gov.br
- Horário de atendimento: 7h30 às 17h.

• CRAS (Salgueiro-PE)

O Centro de Referência em Assistência Social – CRAS é uma unidade que presta atendimento às famílias, grupos e indivíduos que moram em territórios com maiores índices de vulnerabilidade social (carência).

Os serviços do CRAS são voltados para promover o acesso aos direitos e ampliar a capacidade de **proteção social** das famílias.

CRAS I- Área de Abrangência: Divino Espírito Santo, Nossa Senhora de Fátima, Novo Everest, Planalto e Santa Margarida.

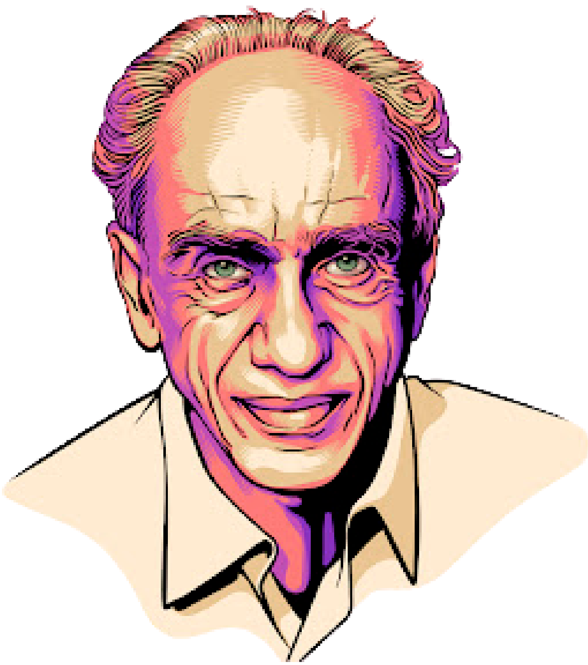
- Endereço: Rua Conselheiro Ediano, S/N, Loteamento Asa Branca
- Fone: (87) 9 8821 5219
- Email: cras1@salgueiro.pe.gov.br
- Horário de atendimento: 7h30 às 17h (Segunda a Sexta-feira).

CRAS II- Área de abrangência: Bairro Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, COHAB, Primavera, Vila dos Funcionários e Bananeira.

- Contato: Praça Céu, Luiz Pacífico Bendo, S/N, Cohab
- Fone: (87) 3871-3207
- Email: cras2@salgueiro.pe.gov.br
- Horário de atendimento: 7h30 às 17h (Segunda a Sexta-feira).

“Quem tem fome, tem pressa!

Herbert de Souza ou Betinho
(criador do Ação Cidadania e da maior campanha de combate à fome da história da América Latina)



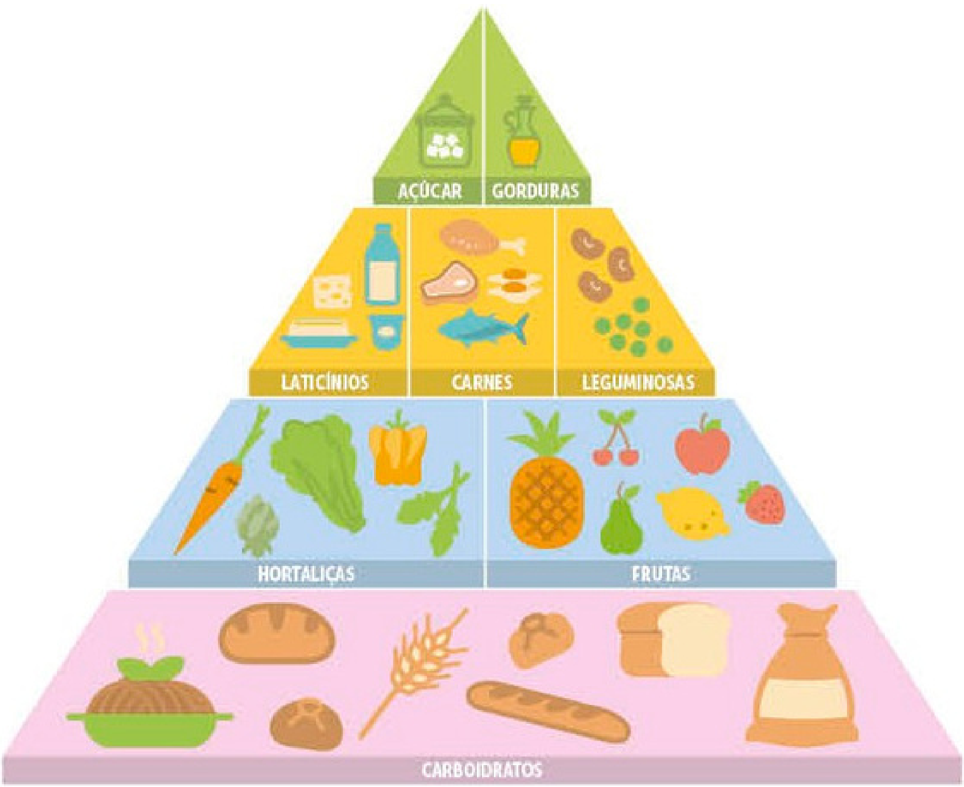
2

Nutrição na promoção da saúde

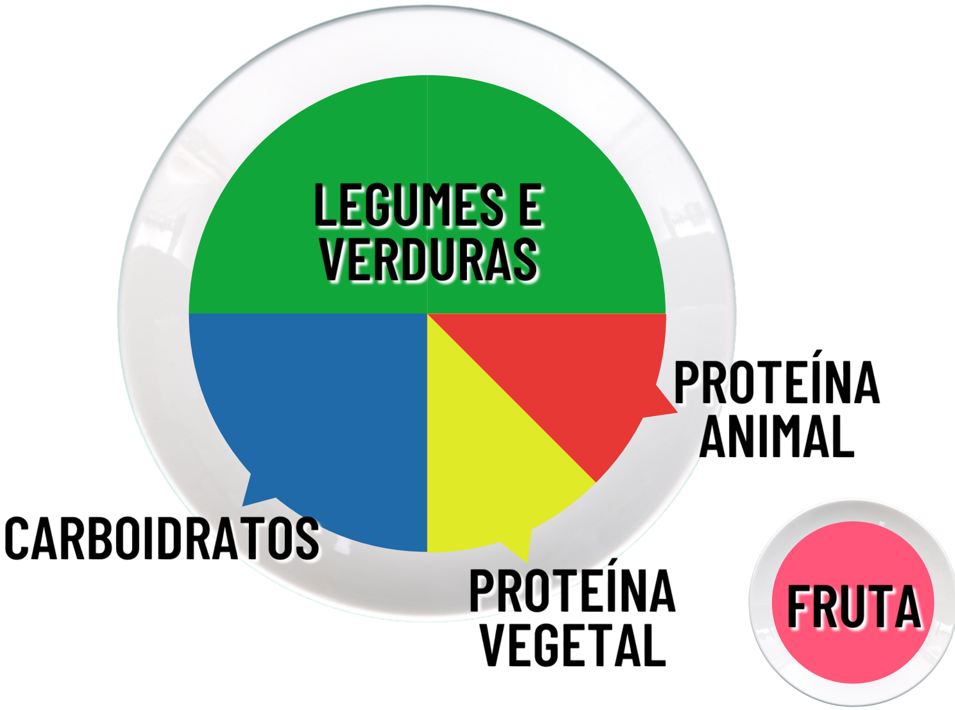
comer & nutrir
educar

Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar tem o objetivo de orientar a alimentação saudável através de grupos alimentares. Sabe-se que na base encontram-se alimentos que devem ser consumidos com maior frequência. À medida em que vai subindo o nível da pirâmide, a quantidade ou frequência dos alimentos deve ser diminuída.



Como montar seu
Prato







10 passos para

Alimentação Saudável

01

Alimentos naturais devem ser a base da sua alimentação;



02

Consumir óleos, sal e açúcar em pequenas quantidades;



03

Limitar o consumo de alimentos processados;



04

Evitar o consumo de alimentos ultra processados;



05

Comer com atenção em ambientes calmos e companhias agradáveis;



06

Fazer compras em locais que ofertam variedade de alimentos naturais;



07

Criar hábitos de preparar sua própria comida;



08

Planejar o uso do seu tempo para uma boa alimentação;



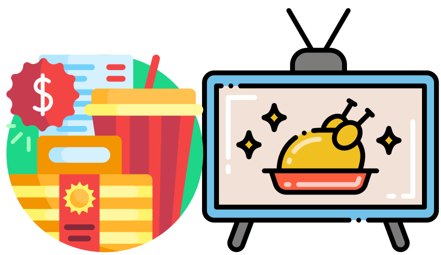
09

Quando comer fora, dê preferência a locais que servem refeições feitas na hora;



10

Cuidado com as informações fornecidas em propagandas comerciais sobre alimentação.



10 passos para alimentação saudável para

Menores de 2 anos de idade

01

Aleitamento materno até os 6 meses, não oferecer água, chás ou qualquer outro alimento;



02

A partir dos 6 meses, ofereça aos poucos outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais;



03

Após 6 meses, oferecer cereais, tubérculos, carnes e leguminosas 3 vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno;



04

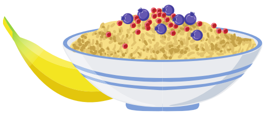
A alimentação complementar deve ser oferecida nos horários da família, regularmente e respeitando o apetite da criança;



10 Passos para uma alimentação saudável para menores de 2 anos

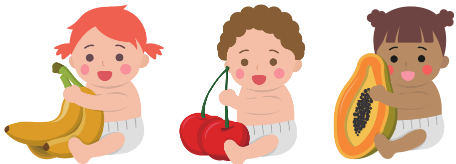
05

A alimentação complementar deve ser oferecida de colher, começar com pastosa e aumentar aos poucos a consistência até chegar à alimentação da família;



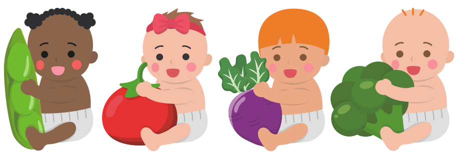
06

Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida;



07

Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições;



08

Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas e salgadinhos nos primeiros anos de vida. Use sal com moderação;



09

Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Armazenamento e conservação adequados;



10

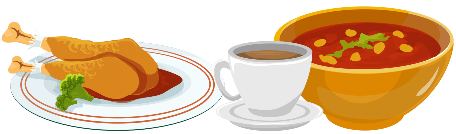
Estimule a criança doente a se alimentar, oferecendo os seus alimentos habituais e preferidos, respeitando a sua aceitação.



10 passos para alimentação saudável na Gestação

01

Faça pelo menos três refeições e dois lanches saudáveis por dia. Entre as refeições beba muita água e evite doces;



02

Preferir os alimentos naturais. As farinhas integrais, além de carboidratos, são fontes de fibras, vitaminas e minerais;



03

Arroz com feijão faz muito bem para a saúde. É um prato com uma combinação equilibrada de nutrientes;



04

É importante incluir na alimentação leite e derivados, porções de carne, peixe ou ovos. Retire a pele e a gordura da carne antes da preparação;



05

Diminua o consumo de gorduras;



06

Coma todos os dias legumes, verduras e frutas;



07

Evite chocolates, doces, bebidas industrializadas, biscoitos recheados e outras guloseimas em seu dia a dia;



08

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Faça o mesmo com o açúcar;



09

Para evitar a anemia, todos os dias consuma alimentos ricos em ferro, como carnes, feijão, folhas verde-escuras, grãos integrais e outros. Consuma junto com esses alimentos fontes de vitamina C como acerola, laranja, limão e outras;



10

Pratique alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

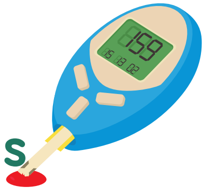




Nutrição nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis

comer & nutrir educar

Diabetes Mellitus



• O que é?

É uma doença que apresenta como característica a elevação dos níveis de glicose (açúcar) no sangue. Elas podem ser classificadas em dois grupos:

- Diabetes tipo 1 – o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina, o que acarreta em maior nível de açúcar no sangue.
- Diabetes tipo 2 – Nesta forma está incluída a maioria dos casos, e é reconhecida pela forma que o corpo processa o açúcar. Devido a resistência à insulina, o corpo não consegue manter a glicemia (açúcar) em níveis normais.

• O que causa?

As causas da diabetes podem ser diversas. Na maioria dos casos, está relacionada a alimentação inadequada (rica em carboidratos) e falta de exercício físico, mas pode também está ligada a genética (herdada dos pais ou familiares próximos).

• Quais são os sintomas?

Muita sede, muita fome, cansaço, fraqueza, visão turva (embaçada), entre outros. Pode estar associada com aumento de peso e obesidade.

• Como identificar?

Para identificar o diagnóstico, é importante realizar exames laboratoriais e comparecer a algum especialista médico que indicará como usar os medicamentos e fornecerá orientações para evitar complicações.

Classificação da glicemia em jejum



• Por que tratar?

As altas taxas de açúcar no sangue descontroladas prejudicam a função de vários órgãos, como: rins, olhos, nervos e coração. Os pacientes que conseguem manter o controle adequada da glicemia diminuem o risco de tais complicações.

• Como realizar o acompanhamento?

Além do profissional médico para indicação da medicação apropriada, é importante que o paciente busque o profissional nutricionista para ajustar a alimentação de acordo com as orientações nutricionais adequadas, realizar exames de rotina e/ou monitorar os níveis glicêmicos todos os dias.

Orientações alimentares para

Diabéticos

- Variar sempre os alimentos;
- Evitar períodos em jejum prolongado (muito tempo sem se alimentar) realizando o total de seis refeições por dia;
- Não exagerar no consumo de adoçante ou alimentos (diet/light);
- Ler o rótulo dos alimentos antes de comprá-los para se certificar de que realmente não contêm açúcar/sacarose/glicose;
- Preferir os temperos naturais como: alho, cebola, salsinha, cebolinha, louro, coentro, manjericão, orégano, alecrim, limão, entre outras ervas;
- Manter-se ativo: exercícios regulares com orientação profissional possuem benefício de ajudar a manter peso mais saudável, contribuindo para controlar a glicemia.

É ideal encaminhar o paciente para o nutricionista para que receba a dieta de acordo com a sua individualidade.

Média de açúcar nos alimentos

*medida em colher de chá.



PREFERIR

- Aveia
- Granola
- Chia
- Linhaça
- Leite, queijo e iogurte desnatados
- Verduras
- Hortaliças
- Leguminosas (ex.: feijão)
- Arroz integral
- Pão 12 grãos
- Macarrão integral
- Adoçantes (sucralose ou stevia)
- Frutas: Melão, goiaba, caju, pêra, maracujá.

EVITAR

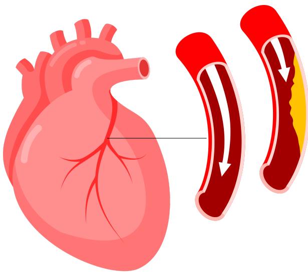
- Açúcar
- Água de coco
- Batata inglesa
- Bolos
- Chocolate
- Doces
- Geleias
- Mel
- Rapadura
- Produtos de confeitaria
- Refrigerante
- Sucos em pó
- Sorvete
- Pão branco, biscoito c. cracker
- Frutas: abacaxi, manga, melancia, banana
- Alimentos enlatados (ervilha, milho, molho de tomate, sardinha)
- Alimentos em conserva (azeitona, palmito)
- Alimentos gordurosos (óleos, manteiga, margarina, creme de leite, carnes gordas, leite integral)
- Excesso de sal, farinha de mandioca, amido de milho, amido de arroz

Hipertensão Arterial



• O que é?

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que tem como característica o nível alto da pressão do sangue nas artérias, atingindo valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg (ou 14 por 9). A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo.



• O que causa?

A hipertensão pode ter causa genética (herdado dos pais ou familiares próximos), mas é influenciada por hábitos de vida, como: elevado consumo de sal, fumo, consumo de bebidas alcoólicas, estresse e falta de atividade física.

• Quais são os sintomas?

Podem ocorrer dores de cabeça, dores no peito, visão turva (embaçada), tonturas, fraqueza, sangramento nasal, entre outros.

• Como identificar?

É necessário aferir a pressão arterial regularmente. Orienta-se que pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de familiares com hipertensão, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano.

Classificação da Pressão Arterial



Hipertensão: 140/90 ou mais mmHg

Risco: 130/85 - 139/89mmHg

Normal: 129/84 ou menos mmHg

• Por que tratar?

A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.

• Como realizar o acompanhamento?

É importante realizar consulta com o profissional médico que indicará o medicamento ideal para tratamento. Além disso, é recomendado que o paciente adote um estilo de vida saudável, mantendo o peso adequado, utilizando sal na medida correta, praticando atividade física, abandonando o fumo, entre outros bons hábitos.

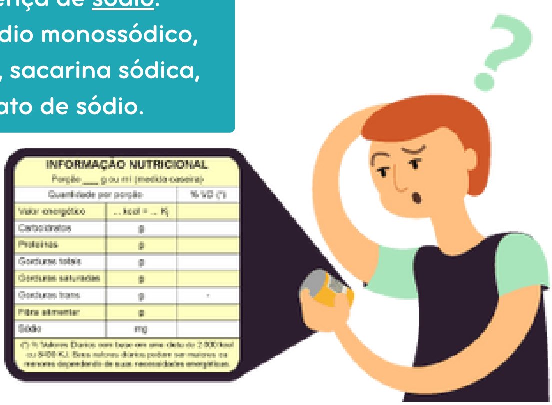
Orientações alimentares para

Hipertensos

- Procurar se alimentar em ambientes tranquilos para evitar o estresse;
- Preparar todos os alimentos sem sal;
- Não levar saleiro a mesa;
- Temperar a salada com vinagre ou limão, evitando o sal;
- Substituir o sal comum por temperos naturais ou sal de ervas;
- Verificar o rótulo dos alimentos e observar a presença de sódio;
- Preferir sempre alimentos naturais aos industrializados;
- Dar preferência ás carnes magras (peixes, frango sem pele);
- Não fumar. O cigarro aumenta a pressão arterial;
- Praticar exercícios físicos, pois favorece o controle da pressão arterial.

É ideal encaminhar o paciente para o nutricionista, para que receba a dieta de acordo com a sua individualidade.

ATENÇÃO, LEIA OS RÓTULOS!
Substâncias que indicam presença de sódio:
Cloreto de sódio, glutamato de sódio monossódico, fosfato dissódico, nitrato de sódio, sacarina sódica, ciclamato de sódio, bicarbonato de sódio.



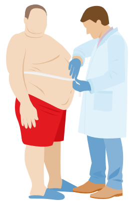
PREFERIR

- Feijão
- Vegetais verdes-escuros
- Abóbora
- Melão
- Tomate
- Banana
- Mamão
- Maracujá
- Peixes magros
- Peito de frango sem pele
- Queijos brancos
- Sal de ervas
- Temperos naturais (cebolinha, açafrão, orégano, salsinha, manjericão, páprica, etc).

EVITAR

- Caldo de carne
- Caldo de galinha
- Temperos prontos
- Catchup
- Molho inglês
- Maionese
- Mostarda
- Sopas prontas (miojo)
- Queijos amarelos
- Bolos industrializados
- Salgadinhos de milho
- Salgados (lasanha, empada, canelone, pastel)
- Charque
- Carne de sol
- Toucinho
- Bacon
- Mortadela
- Presunto
- Linguiça
- Fígado, lingua, bucho
- Bacalhau
- Sardinha de lata
- Refrigerante

Obesidade



• O que é?

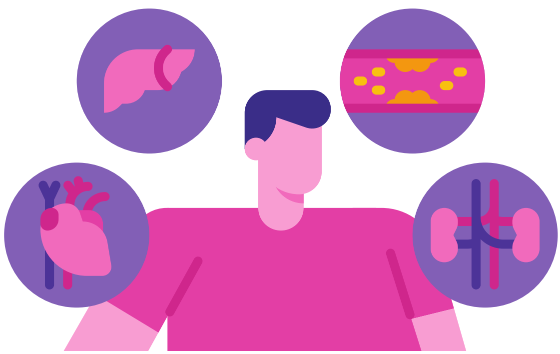
É uma doença identificada pelo excesso de peso causado pelo aumento de gordura no corpo, ao qual provoca um estado de inflamação constante em todo o organismo.

• O que causa?

A genética pode ser causadora da obesidade, mas a maioria dos casos está ligada a hábitos de vida como alimentação inadequada (consumo de alimentos pouco saudáveis) e sedentarismo (redução de exercícios físicos).

• Quais são os sintomas?

Podem ocorrer falta de ar, dores no corpo, ronco, respiração difícil em atividades físicas, impotência, ansiedade, entre outros.



• Como identificar?

Pode ser realizado o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) e caso o resultado seja igual ou acima de 30, é provável que o paciente esteja com obesidade.

IMC	CLASSIFICAÇÃO	CÁLCULO DO IMC
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso	$IMC = \frac{PESO\ (KG)}{ALTURA^2\ (M)}$
18,5 - 24,9	Peso adequado	
24,9 - 29,9	Sobrepeso	
30 - 34,9	Obesidade grau I	
35 - 35,9	Obesidade grau II	
Maior ou igual ou 40	Obesidade grau III	

• Por que tratar?

A obesidade pode causar diversos males para a saúde, como por exemplo, problemas no coração, diabetes, hipertensão, entre outras comorbidades.

• Como realizar o acompanhamento?

É necessária mudança no estilo de vida, adotando hábitos saudáveis através da alimentação e atividade física. Recomenda-se o acompanhamento pelo profissional nutricionista que orientará a reeducação alimentar e perda de peso necessária para o paciente.

O tratamento cirúrgico ou medicamentoso deve ser indicado pelo médico bem como pode ser necessário um acompanhamento terapêutico com um psicólogo.

Orientações alimentares para

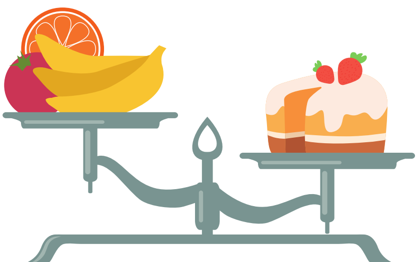
Obesos

- Ter uma alimentação saudável e variada, incluindo frutas, vegetais, proteínas, grãos, óleos, leite e derivados;
- Diminuir a quantidade de açúcar, sal e gordura;
- Optar por leite e derivados, desnatado ou semidesnatado;
- Aumentar o consumo de saladas cruas e cozidas;
- Evitar **duas ou mais** fontes de carboidratos simples no almoço.

Carboidratos simples: arroz, macarrão, farofa, cuscuz, macaxeira, entre outros;

- Evitar o consumo de líquidos (suco ou água) durante as refeições;
- Ter cuidado com a quantidade e caloria dos alimentos (mesmo os alimentos integrais, se consumidos em excesso, não favorece a perda de peso);
- Seguir os 10 passos para alimentação saudável;
- Associar a reeducação alimentar com a prática de atividade física.

É ideal encaminhar o paciente para o nutricionista, para que receba a dieta de acordo com a sua individualidade.



Atenção!
Cuidado com a forma de falar.
Nenhum alimento sozinho é capaz de engordar ou emagrecer.

PREFERIR

- Arroz integral
- Azeite de oliva
- Pão 12 grãos
- Chás
- Aveia
- Linhaça
- Gengibre
- Frutas
- Legumes
- Verduras
- Folhosos
- Tubérculos (ex. batata doce)
- Carnes magras (ex. peito de frango sem pele, peixe)
- Leite e derivados, desnatados ou semi-desnatados

EVITAR

- Achocolatados
- Bebidas açucaradas
- Refrigerantes
- Carnes gordas
- Doces
- Frituras
- Miojo
- Óleo de soja
- Margarina
- Salgadinhos fritos
- Sucos em pó
- Suco de caixinha
- Biscoitos recheados
- Molhos industrializados
- Excesso de arroz branco, macarrão e farinha de trigo
- Lasanha, pizza, hamburguer e semelhantes
- Pastel, empada, coxinha e semelhantes

4 Bônus

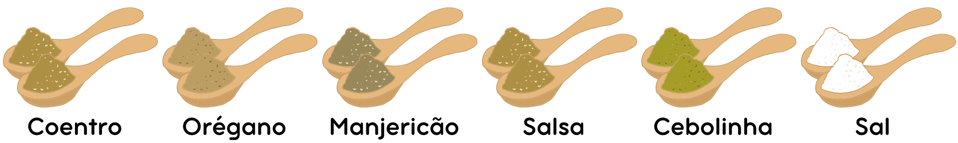
comer & nutrir
educar

Receita

Sal de ervas

• Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de tomilho seco, alecrim ou coentro
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) de manjericão seco
- 2 colheres (sopa) de salsa desidratada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha desidratada
- 4 colheres (sopa) de sal



• Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e armazene num pote de vidro bem fechado. Caso não goste dos pedacinhos, bata no liquidificador.



Horta em casa

Dicas

A horta em casa contribui para criação de hábitos mais saudáveis para a família, auxilia a manter uma boa saúde mental e colabora para a educação alimentar.

Para os indivíduos em casos de INSEGURANÇA ALIMENTAR, a horta caseira é considerada uma oportunidade para ter acesso a alimentos frescos, de boa qualidade e com baixo custo.

No geral, para a construção da horta, é necessário que se consiga alguns itens, entre eles: ferramentas, adubo, local adequado para plantação e plantas (sementes ou mudas).

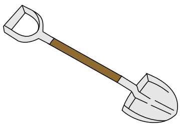
Para o plantio correto, é importante ter conhecimento sobre manejo das plantas específicas que se pretende cultivar, portanto, incentive que o morador PESQUISE a respeito. Podem ser produzidos em domicílio: ervas, temperos, hortaliças, entre outros.





Local

Existem várias possibilidades de locais de plantio no domicílio, como por exemplo, em vasos, canteiros e jardineiras. O ideal é que o local escolhido contenha bastante luz durante o dia, pouca ventania e nenhuma umidade. No caso de canteiros, orienta-se uma área com terreno plano ou pouco inclinado.



Ferramentas básicas necessárias

Pá, luvas, colher e tesouras.



Adubação

A adubação do solo é necessária para melhorar a fertilidade das plantas e a falta dela pode gerar atraso ou morte do plantio. É aconselhado que a adubação seja frequente e equilibrada, alterando os tipos de nutrientes fornecidos mensalmente. O adubo orgânico é mais fácil e mais barato que os demais métodos, como por exemplo, casca de ovo e borra de café.



Plantas

São fáceis de cultivar: alecrim, manjericão, cebolinha, orégano e capim limão.

Passo a passo

1. Adicionar uma camada de pedra ou argila;
2. Adicionar areia;
3. Adicionar o adubo ou estrume;
4. Colocar a muda ou semente da preferência;
5. "Afofar" o solo junto à muda de uma forma delicada, para ajudar na sua fixação.



Alguns cultivos envolvem mais TEMPO e PACIÊNCIA, por isso é importante NÃO DESISTIR.

O desenvolvimento de plantio pode requerer várias tentativas, mas o resultado final é SAÚDE, ECONOMIA E PRATICIDADE.

Literatura consultada

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA DIRETRIZES BRASILEIRAS DE OBESIDADE. ABESO. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. 4.ed. - São Paulo, 2016. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf. Acesso em: 18 set 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BATISTA, A. B. P.; CASTRO, C. S.; CASTRO, E. B. L.; LIMA, K. V. G. Cartilha Horta Caseira. Agronomia, Universidade Federal do Ceará, UFC, Fortaleza, 2020. Disponível em: https://petagronomia.ufc.br/wp-content/uploads/2020/06/horta-pet-2.pdf. Acesso em: 20 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da gestante. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta-Gest-Internet.pdf. Acesso em: 23 set. 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Escala Brasileira de Insegurança Alimentar. EBIA. Análise psicométrica de uma dimensão da Segurança Alimentar e Nutricional: Estudo Técnico, n. 1, 2014. Disponível em: https://fpabramo.org.br/acervosocial/estante/escala-brasileira-de-inseguranca-alimentar-ebia-analise-psicometrica-de-uma-dimensao-da-seguranca-alimentar-e-nutricional/. Acesso em: 18 set 2021.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006.

Literatura consultada

BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão (pressão alta). Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao-pressao-alta Acesso em: 18 set 2021.

CALIXTO-LIMA, L.; GONZALEZ, M. C. Nutrição Clínica no Dia a Dia. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2013.

JARDIM POCKET. Dicas de adubação. Disponível em: http://www.jardimpocket.com.br/. Acesso em: 20 set 2021.

LIMA, J. G.; NÓBREGA, L. H. C.; VENCIO, S. Projeto Diretrizes Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. Diabetes mellitus: Classificação e diagnóstico. 2004. Disponível em: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/diabetes-mellitus-classificacao-e-diagnostico.pdf. Acesso em: 17 set 2021.

SALGUEIRO, Prefeitura. Atribuições. Secretaria de Desenvolvimento Social. Disponível em: https://www.salgueiro.pe.gov.br/prefeitura-secretaria-de-desenvolvimento-social.html. Acesso em: 20 set 2021.

SOUZA, I. G. S. (org.). Nutrição: clínica, esportiva, saúde coletiva e unidades de alimentação e nutrição / Irani Gomes dos Santos Souza (organizadora) - São Paulo: Martinari, 2015.

UNGER, T.; BORGHI, C.; CHARCHAR, F.; KHAN, N.A.; POULTER, N.R.; PRABHAKARAN, D.; RAMIREZ, A.; SCHLAICH, M.; STERGIOU, G.S.; TOMASZEWSKI, M.; WAINFORD, R.D.; WILLIAMS, B.; SCHUTTE, A.E.
2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension. 2020 Jun;75(6):1334-1357. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026. Epub 2020 May 6. PMID: 32370572.

WAITZBERG, D. L. Nutrição oral, enteral e parenteral na pratica clínica. São Paulo: Editora Atheneu, 2017.